

A photograph of two women walking on a sandy beach, holding hands and smiling. The woman on the left is older with curly grey hair, wearing a cream-colored cable-knit cardigan over a white top and blue pants. The woman on the right is younger with long brown hair, wearing a sage green hoodie and light-colored pants. The background shows the ocean and a clear sky.

Selfcare voor vrouwen

Selfcare voor vrouwen

In 1920 was de gemiddelde levensverwachting van vrouwen net iets meer dan 50 jaar.

Zo'n honderd jaar later is de levensverwachting van vrouwen 83 jaar. En deze leeftijd blijft stijgen.

Vrouwen leven niet alleen langer, maar hebben ook een goede kwaliteit van leven als ze goed voor zichzelf zorgen.

Dit is niet altijd gemakkelijk, aangezien vrouwen in het dagelijks leven veel verschillende rollen op zich nemen. Veel vrouwen zetten anderen op de eerste plaats: kinderen, partners, ouders, vrienden en zelfs huisdieren. Het is vaak een uitdaging om alles in evenwicht te houden.

Het kan voor vrouwen soms moeilijk zijn om tijd vrij te maken voor selfcare. Het is echter belangrijk dat ze dit doen. Niet alleen voor hun gezondheid en welzijn, maar ook zodat ze al hun rollen kunnen vervullen.



Waarom is selfcare belangrijk?



Selfcare is het identificeren van en voldoen aan je behoeften. En dat is iets waar veel vrouwen mee worstelen.

Als je vaak fysiek, emotioneel en mentaal uitgeput bent, is de kans groot dat je een bepaald soort selfcare verwaarloost.

Langdurige, chronische stress en fysieke, mentale en emotionele vermoeidheid liggen op de loer als je niet goed voor jezelf zorgt.

Als je dat punt bereikt, is niet alleen je gezondheid in gevaar maar raak je ook sneller gefrustreerd en overweldigd. Zelfs de meest eenvoudige taken kunnen dan onmogelijk lijken.

Hoe meer rust je neemt en hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe fijner je in je vel zit en hoe gezonder je je voelt.

Het is belangrijk om te onthouden dat selfcare er voor iedereen anders uit ziet. Het gaat om wat werkt voor jou en wat jou een goed gevoel geeft.

Weet je niet goed waar je moet beginnen met selfcare?

Begin met het kiezen van een moment waarop je een pauze neemt. Kies een activiteit die innerlijke rust en kalmte creëert. Deze activiteit helpt je ontspannen, stress te verlichten en erachter te komen waar je behoefte aan hebt.

- Breng tijd door in de natuur. Tuinier of loop blootvoets over het gras of zand. Dit noemen we aarden.
- Als je heel moe bent, kun je proberen om vroeg naar bed te gaan.
- Doe elke dag tien tot vijftien minuten eenvoudige yoga-oefeningen of rekoefeningen.
- Neem een bad met epsomzout.
- Lees voordat je naar bed gaat een boek in je favoriete comfortabele stoel.
- Maak een wandeling in de buurt, zonder dat je een bepaald doel hebt.
- Ga in de tuin zitten en blijf gewoon even zitten. Neem je telefoon niet mee.



Young Living Stress Away®

Young Living Stress Away® is een zorgvuldig samengestelde etherische oliemelange met limoen, vanille, copaiba en lavendel. Deze olie is perfect voor het creëren van een kalme, rustige sfeer.

Young Living Stress Away® bevat cedrol en eugenol, krachtige ingrediënten die van nature voorkomen in cederhout en vanille. Houd deze olie bij de hand als je aanwezig wilt zijn, wilt aarden en bedachtzamer wilt zijn.





Soorten selfcare en selfcare-activiteiten

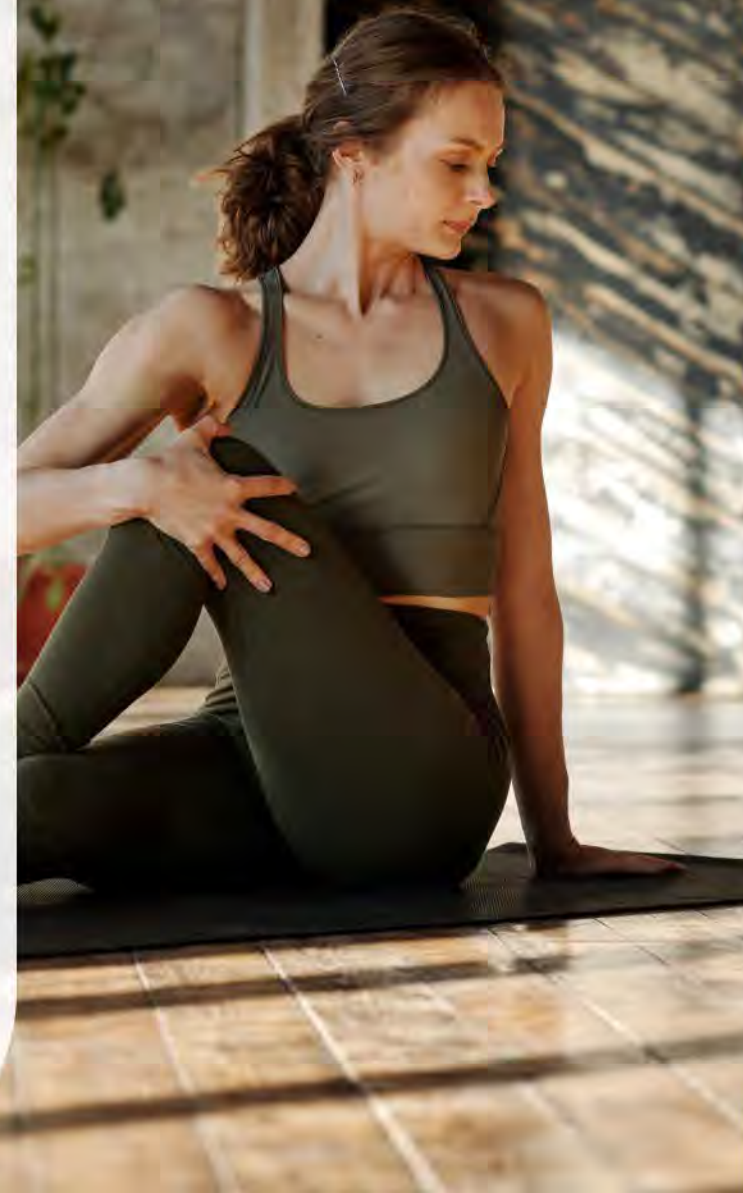
Selfcare gaat niet alleen om fysieke gezondheid. Het gaat ook om psychologische, emotionele, sociale, professionele, omgevingsgerichte, spirituele en financiële gezondheid. Al deze dingen dragen bij aan het welzijn van vrouwen.

Fysieke selfcare

Fysieke selfcare is wellicht het belangrijkste. Als fysieke selfcare verwaarloosd wordt, kan dat een effect hebben op andere soorten selfcare. Fysieke selfcare betekent goed zorgen voor je fysieke lichaam. Als je niet lekker in je vel zit, ben je niet in staat om iets goeds te doen voor jezelf of anderen.

Ondersteun je lichamelijke conditie door:

- Gezond en voedzaam te eten
- Elke dag te wandelen, hardlopen of sporten
- Je dieet aan te vullen met probiotica of multivitaminen
- Een glas water te drinken zodra je wakker wordt
- Elke nacht zeven tot negen uur te slapen
- In de zon te gaan zitten en vitamine D binnen te krijgen
- Tijd door te brengen in de natuur
- Een warm bad of een warme douche te nemen



Peppermint

Peppermint heeft een stimulerende geur en is dus perfect voor tijdens het sporten.

Adem de geur in om tijdens workouts motivatie op te doen.

Verdun de olie en breng deze na het sporten aan op vermoeide spieren om van een verkoelende sensatie te genieten.





Een geruststellend, warm bad aan het einde van een lange dag kan al je zorgen wegnemen. Voeg eens een paar druppels van je favoriete etherische oliën toe of gebruik een **Lavender Calming Bath Bomb** om selfcare op een natuurlijke manier te verbeteren.

Lavender, Cedarwood, Peace & Calming®, Vetiver, Angelica, German Chamomile of **Young Living Stress Away®** kunnen je bedtijdroutine verbeteren. Gebruik ze bij een kalmerende massage of adem de geuren in om een rustgevende sfeer te creëren.



Mentale selfcare

Mentale selfcare-oefeningen stimuleren de geest en verbeteren de hersenfuncties. Deze oefeningen kunnen je ook helpen om een manier van denken te ontwikkelen die draait om groei.

Enkele voorbeelden van mentale selfcare-activiteiten:

- Leer een nieuwe vaardigheid of taal
- Stel bewuste doelen, groot of klein
- Lees boeken die je helpen groeien
- Schrijf in een dagboek en uit dankbaarheid
- Neem een pauze van sociale media
- Maak gebruik van positieve affirmaties





Clarity stimuleert alertheid en concentratie. De natuur is de inspiratie achter deze etherische oliemelange. Basilicum, pepermunt en jasmijn creëren een stimulerende omgeving voor lichaam, geest en ziel. Rozemarijn ondersteunt geestelijke scherpte. Zet deze verkwikkende olie op je bureau en ruik aan het flesje om motiverende energie op te doen.



Brain Power is een geraffineerde, volle melange van de beste kruiden en planten. Bevat onder andere cederhout, wierook en melisse. Deze olie kan gebruikt worden om kalmte, focus en flow te bevorderen. Terwijl je een warm bad neemt, kun je de verfrissende en aardse geur zachtjes inademen. De geur is een eenvoudige oppepper die je energie geeft om meer te doen en meer te zijn.



Awaken is een melange van vijf verschillende Young Living-melanges: Joy, Forgiveness, Present Time, Dream Catcher en Harmony.

Deze krachtige melange heeft een opbeurende, energieke geur die je graag om je heen zult willen hebben. Gebruik deze olie om een sfeer te creëren waarin je kunt ontwaken en je innerlijke zelfbewustzijn kunt verbeteren. Zo kun je jouw hoogste potentieel bereiken en openstaan voor positieve veranderingen.

Emotionele selfcare

Emotionele selfcare helpt je om jezelf en je emoties beter te begrijpen, zodat je jezelf en anderen kunt liefhebben en accepteren.

Emotionele selfcare is:

- Gezonde, duidelijke grenzen stellen die jouw energie beschermen
- Tijd alleen doorbrengen zonder afleidingen
- Over je gevoelens schrijven in een dagboek
- Praten met een therapeut of een vriend(in) die goed luistert
- Een flink potje huilen als je daar behoefte aan hebt
- Aardig zijn voor jezelf en laten zien dat je van jezelf houdt
- Om hulp vragen





De **Feelings Collection** bestaat uit zes etherische oliemelanges die speciaal geselecteerd zijn vanwege hun opbeurende geuren: Valor®, Harmony, Forgiveness, Present Time, Release en Inner Child.

Deze collectie is samengesteld als ondersteuning en om ons eraan te herinneren dat we prioriteit moeten geven aan ons emotioneel welzijn. Alleen zo kunnen we de beste versie van onszelf worden.

Emotioneel welzijn betekent verschillende dingen voor verschillende mensen. De Feelings Collection kan altijd gebruikt worden, wat je ook doet om jouw emoties in balans te brengen.



Humility is een melange van elf zuivere etherische oliën die dieper spiritueel bewustzijn ondersteunt. De geur kalmeert en verzacht de geest en de ziel.

Omring jezelf met deze geur als je een positieve sfeer wilt creëren waarin eigenwaarde, tevredenheid, nederigheid en geloof kunnen opbloeien.

Sociale selfcare

Selfcare betekent niet altijd dat je tijd alleen doorbrengt. Sociale contacten geven ons het gevoel dat we geliefd zijn en er niet alleen voor staan. Ze zijn ook essentieel voor het ontwikkelen en verbeteren van communicatievaardigheden.

Enkele sociale selfcare-activiteiten:

- Ontwikkel nieuwe persoonlijke en professionele relaties
- Blijf in contact met belangrijke mensen in je leven
- Breng qualitytime door met familie en vrienden
- Beperk de tijd die je doorbrengt met negatieve mensen
- Zorg dat je een sociale kring hebt die voor je klaarstaat
- Stuur brieven naar een vriend(in)





Gathering is een melange van negen etherische oliën. De geur stimuleert saamhorigheid en verbinding met gelijkgestemden op fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal en spiritueel vlak.

Gebruik deze olie tijdens spirituele oefeningen om jouw ware potentieel te verduidelijken en om lichaam, geest en ziel in balans te brengen.



White Angelica is een speciale melange van tien etherische oliën. Deze oliën creëren samen een positieve, vredige sfeer. Omring jezelf met deze engelachtige geur als je een sfeer wilt creëren waarin je volledig aanwezig bent, je beschermd voelt en emotioneel veilig bent. Je kunt deze olie ook gebruiken als parfum om optimisme, comfort en vreugde te stimuleren.

Recreatieve selfcare

Recreatieve selfcare betekent tijd vrijmaken voor plezier. Bij deze vorm van selfcare omarm je het kind dat in je schuilt. Dat doe je door te kiezen voor hobby's waar je niet te veel bij na hoeft te denken. Het gaat erom dat je geniet van momenten die jou blij maken.

Enkele recreatieve selfcare-activiteiten:

- Ga alleen of met anderen op reis
- Gun jezelf een verwendag
- Kijk naar een film of lees een boek
- Schilder of kleur
- Breng tijd door in de natuur
- Doe een bordspel
- Probeer een nieuwe hobby





Joy is een verleidelijke combinatie van bloemenoliën en citrusoliën. Deze melange bevat ylang-ylang, geranium, jasmijn, palmarosa, roos, bergamot, citroen en mandarijn.

Gebruik deze zoete, opbeurende geur als je zelfliefde, zelfcompassie en verbinding wilt stimuleren. Draag deze vrolijke melange dagelijks als parfum om dankbaarheid en elegantie te ondersteunen. Je zult er verliefd op worden!



Present Time is een melange van zoete amandel, zure sinaasappel, ylang-ylang en zwarte spar met een zoete, pittige geur. Verdun deze olie met Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex en breng aan op de borstkas om verbinding te maken met je innerlijk en om vreugde, vrede en voorspoed te stimuleren. Je kunt deze melange ook dragen als parfum, zodat je gestimuleerd wordt om aanwezig te zijn.

Spirituele selfcare

Bij spirituele selfcare gaat het om het innerlijk. Het idee is om een groter doel te ontdekken en het leven meer betekenis te geven. Dit soort selfcare kan je helpen om op uitdagende momenten hoop en rust te vinden.

Enkele spirituele selfcare-activiteiten:

- Mediteer, doe ademhalingsoefeningen of yoga
- Ga naar een gebedshuis
- Breng je kernwaarden in kaart
- Breng tijd door in de natuur
- Maak tijd vrij voor zelfreflectie





Grounding is een unieke melange van witte spar, zwarte spar, ylang-ylang, den, cederhout, engelwortel en jeneverbess.

Je kunt jezelf met deze geur omringen als je geconfronteerd wordt met uitdagingen en behoefte hebt aan een kalmerende, geruststellende omgeving. Draag deze olie als parfum om zelfvertrouwen en duidelijkheid te stimuleren.



Sacred Mountain is een etherische oliemelange van cederhout, zwarte spar, reuzenzilverspar en ylang-ylang met een aardende, krachtige geur.

Verdun deze olie met een draagolie en masseer de slapen om kracht en innerlijke rust te stimuleren op uitdagende momenten. Deze olie heeft een houtachtige en bloemachtige geur, perfect dus om je nauwer verbonden te voelen met de natuur en om spirituele verbinding te verbeteren.



Gary's Light is perfect voor iedereen die hun lichaam, geest en emoties in balans wil brengen.

Kaneel en cistus hebben een warme geur, terwijl mirre en citroengras een vol aroma toevoegen. Wierook, dorado azul, eucalyptus radiata en hyssop stimuleren aarding en helpen je verbinding te maken met je spirituele kant.

Omgevingsgerichte selfcare

Je omgeving moet altijd een positieve impact hebben op je humeur. Houd je omgeving opgeruimd en rommelvrij. Zorg net zo goed voor je omgeving als voor jezelf.

Enkele omgevingsgerichte selfcare-activiteiten:

- Maak elke ochtend je bed op
- Ga op reis om een andere omgeving te ontdekken
- Ruim je werkplek op
- Ruim je kledingkast regelmatig op
- Ontdek iets nieuws
- Luister naar muziek
- Creëer 's avonds een kalme sfeer





Young Living Purification® is een frisse, geurige melange van zes levendige en aardse etherische oliën: citronella, citroengras, lavandin, rozemarijn, mirte en teatree.

Deze etherische oliën vullen iedere ruimte op harmonieuze wijze met de geur van zoete citroenen en aardende kruiden.

Dit is de perfecte geur voor het creëren van een opbeurende, schone en vrolijke omgeving.



Harmony is een verfijnde melange van zestien hoogwaardige etherische oliën, waaronder wierook en sandelhout. Deze olie heeft een kalmerende, aardende geur.

Het harmonieus aroma kan een omgeving creëren waarin balans en welzijn centraal staan. De bevrijdende, harmonieuze en kalmerende etherische oliën in deze melange stimuleren positieve gevoelens over nieuwe mogelijkheden. Ze geven je het gevoel dat alle aspecten van het leven in balans zijn.

Financiële selfcare

Een gezonde relatie met geld is essentieel voor onze mentale gezondheid, omdat het stress en bezorgdheid vermindert. Financiële selfcare kan ook de manier waarop we over geld denken verbeteren, zodat we meer bereid zijn om erover te praten.

Enkele financiële selfcare-activiteiten:

- Vraag om financieel advies
- Investeer in de toekomst
- Stel financiële doelen voor het jaar
- Houd je financiën bij
- Zet elke maand geld opzij
- Ga bewust met schulden om





Abundance bevat sinaasappel, wierook, patchoeli, kruidnagel, gember, mirre, kaneelschors en zwarte spar. Deze etherische oliën werden door oude samenlevingen gebruikt om welvaart aan te trekken en om meer vreugde en vrede te creëren.

Omring jezelf met de geur van deze acht etherische oliën als je het gevoel hebt dat je niet genoeg bent. Je kunt de geur ook gebruiken als je een positieve houding ten opzichte van overvloed wilt creëren. Adem Abundance in en denk aan overvloed! Dit is onze favoriete melange voor het stimuleren van vreugde, positiviteit, rijkdom en welzijn.



Motivation is een melange van roomse kamille, zwarte spar, ylang-ylang en lavendel. Gebruik deze melange om een sfeer te creëren die je het gevoel geeft dat je actie wilt ondernemen, iets wilt bereiken en positieve energie wilt opdoen om angst en uitstel te overwinnen.



Selfcare betekent dat je je bewust bent van het natuurlijke ritme van je lichaam.

Heb je je weleens afgevraagd waarom je soms heel extravert bent, barst van de energie en straalt, terwijl je op andere momenten gewoon alleen wilt zijn, je heel stil bent en weinig energie hebt?

Hoge en lage energieniveaus zijn heel normaal en horen bij het leven. Dat geldt voor zowel mannen als vrouwen.

Vrouwen ervaren elke maand een zeer duidelijke cyclus die verband houdt met hun menstruatiecyclus. Helaas zien vrouwen hun cyclus vaak als een last.

De maandelijkse cyclus van een vrouw bestaat uit vier unieke fasen. Elke fase kan verschillende fysieke en emotionele krachten teweegbrengen.

Fase 1 - De menstruele fase

Je energieniveau bereikt in deze week het laagste punt in je cyclus. Het kan zijn dat je moe en teruggetrokken bent. Mogelijk wil je vaker dan normaal rusten. Het kan heel nuttig zijn om op dit soort momenten bewust te kiezen voor stilte en rust.

Zeg afspraken af en plan in plaats daarvan alleen een afspraak met jezelf. Schrijf in een dagboek en denk na over de gebeurtenissen van de afgelopen maand. Dit creëert bewustzijn en helpt je om voornemens te maken voor de komende maand. Als je weinig energie hebt, kun je sporten beperken tot rustige bewegingen en rekoefeningen. Doe yoga-oefeningen of ga wandelen.

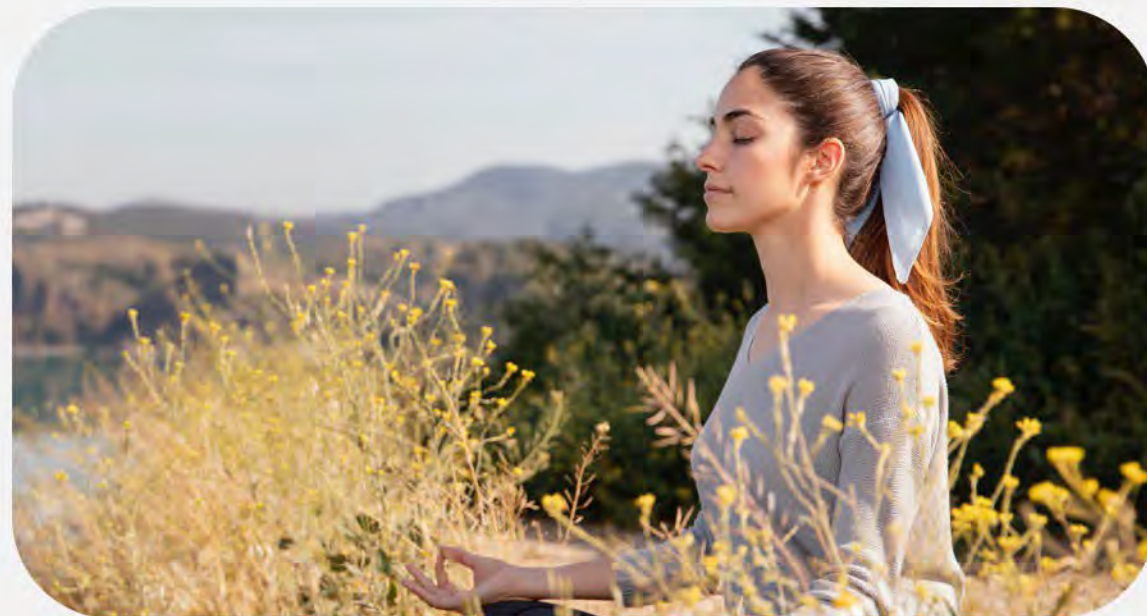
Dit is een magische periode van bezinning en rust. Vrouwen zijn in deze periode het meest ontvankelijk en kunnen heel diep in zichzelf keren. Dit dieper bewustzijn kan later in de praktijk gebruikt worden.



Dragon Time

Dragon Time is een melange van venkel, scharlei, marjolein, lavendel, duizendblad en jasmijn. Deze olie is gericht op vrouwen en heeft een evenwichtige, rustgevende geur die geruststelling stimuleert.

De zoete, kruidige geur ondersteunt een harmonieuze, uitgebalanceerde sfeer. Als het allemaal te veel wordt, kun je een moment voor jezelf nemen en deze heldere melange inademen om te genieten van kalmte.



Fase 2 - De folliculaire fase

Deze fase volgt direct op de menstruele fase. Oestrogeen en testosteron beginnen in deze fase te stijgen. Dit geeft energie en kan je humeur verbeteren. Het kan zijn dat je assertiever bent en bereid bent om risico's te nemen. Dit is een periode waarin je allerlei gevoelens kunt ervaren die te maken hebben met zelfredzaamheid.

Probleemoplossing en brainstormen zijn in deze fase je sterkste punten. Een mooi moment dus om aan nieuwe projecten te beginnen en grote beslissingen te nemen. Maak gebruik van je sociale superkrachten door je stem te laten horen tijdens vergaderingen, lid te worden van een nieuwe groep en tijd door te brengen met vrienden. Inspannende lichaamsbeweging voelt in deze fase steeds beter. Ga dus naar buiten en geniet van lichamelijke activiteiten die je graag doet.



Fase 3 - De ovulatiefase

Oestrogeen en testosteron bereiken hun hoogtepunt, waardoor de effecten van de folliculaire fase worden versterkt. Je voelt je waarschijnlijk beter over je uiterlijk en je hebt meer zelfvertrouwen. Het is ook makkelijker om je gedachten en gevoelens in woorden uit te drukken.

Dit is een uitstekend moment voor sollicitatiegesprekken, netwerkevenementen en om in het openbaar te spreken. Plan een romantische avond met je partner of vraag iemand mee uit. Je barst in deze fase van de energie, blijf dus in beweging.

Vrouwen voelen zich in deze fase vaak het aantrekkelijkst. Dit is dus een goed moment om nieuwe mensen te ontmoeten, feest te vieren, te dansen, beslissingen te nemen en verbinding te maken met anderen.

Gebruik deze periode in je cyclus om te krijgen wat je wilt. Niet alleen op professioneel vlak, maar ook in de liefde en in het leven!



Lady Sclareol

Lady Sclareol is een heerlijke, verleidelijke en bloemachtige melange van enkele van de meest aromatische en huidverzorgende etherische oliën.

Deze op maat gemaakte melange is speciaal ontwikkeld voor vrouwen, zodat ze hun vrouwelijkheid kunnen ondersteunen en een kalme, romantische omgeving kunnen stimuleren.

Deze melange bevat een unieke combinatie van geranium, koriander, vetiver, sinaasappel, scharlei, bergamot, ylang-ylang, koninklijk Hawaïiaans sandelhout[^], Spaanse salie, jasmijn, blauwe spar uit Idaho en groene munt.

Lady Sclareol heeft een heerlijke geur en kan gebruikt worden als verleidelijk parfum. Deze olie ondersteunt niet alleen liefdevolle, intieme en vertrouwelijke gevoelens maar ook zelfliefde en het delen van liefde.

[^]Koninklijk Hawaïiaans sandelhout is een handelsmerk van Jawmin, LLC.



Fase 4 - De luteale fase

Oestrogeen en testosteron nemen in deze fase af en het lichaam begint progesteron te produceren.

Progesteron is een hormoon dat spanning tegengaat. Je zult dus merken dat je begint te ontspannen. Dit is een goed moment om het huis op te ruimen, klusjes te doen en je takenlijst bij te werken.

De tweede helft van deze fase kan moeilijk zijn voor veel vrouwen. Het kan zijn dat je PMS hebt. Je verlangt misschien naar troostmaaltijden met veel koolhydraten, hebt last van een opgeblazen gevoel en hoofdpijn, ervaart spanning en bent humeurig. Deze symptomen zitten niet alleen in je hoofd en je hoeft er niet onder te lijden.

Probeer wat meer tijd alleen door te brengen, eet gezond, ga naar een yogales of trakteer jezelf op een massage. Supplementen met magnesium kunnen bijdragen aan het verminderen van hoofdpijn en spierspanning. Als je in deze fase de aangeboren behoefte van je lichaam voor rust en ontspanning respecteert, kun je meer halen uit de actieve fasen van je cyclus.

Er schuilt veel wijsheid in de cyclus van vrouwen. Als je deze wijsheid toepast, zul je meer op één lijn zitten en meer vrede en geluk ervaren.





SclarEssence is een zeer uitgebalanceerde melange van verzachtende peppermunt, scharlei, Spaanse salie en venkel die wellnessroutines van vrouwen ondersteunt.

SclarEssence kan verdund aangebracht worden op de enkels, de onderbuik, polsen of voeten om algemeen welzijn te ondersteunen. Omring jezelf met deze geur om een sfeer te creëren waarin je je bewust wordt dat je op de eerste plaats loyaal bent aan jezelf. Als we niet om onszelf geven, kunnen we niemand anders helpen.

Dit is met name voor vrouwen heel belangrijk om te onderhouden, vooral als men te maken heeft met veranderingen en overgangen.



Progesse Phyto Plus bevat enkele van onze meest geliefde etherische oliën met harmonieuze eigenschappen: copaiba, wierook, cederhout, bergamot, kruidnagel en peppermunt.

Deze melange is speciaal ontwikkeld voor vrouwen en ondersteunt welzijn, ontspanning, harmonie en balans.

Er zijn veel stressfactoren in onze huidige wereld en naarmate we ouder worden, hebben we meer ondersteuning nodig. Ondersteun jouw balans met deze lichte, vochtinbrengende olie.



De voedingsbehoeften van vrouwen veranderen tijdens de verschillende fasen van het leven.

Het is belangrijk om in ontwikkelings- en groeifasen voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Besteed speciale aandacht aan eiwit, zink, ijzer, vitamine D en calcium. Deze voedingsstoffen zijn belangrijk voor een groeiend lichaam.



De vruchtbare leeftijd is vaak een periode waarin vrouwen evenwicht proberen te vinden tussen verplichtingen en hun gezondheid. Groente en fruit bevatten vitaminen, fytonutriënten en vezels. Volkoren granen, plantaardige eiwitten en vlees bevatten allerlei soorten eiwitten, B-vitaminen en mineralen. Belangrijke vetzuren uit noten en andere enkelvoudige of meervoudige onverzadigde oliën zijn een goede optie. Let goed op ijzer, vitamine B6, vitamine B12, foliumzuur, calcium, magnesium, vitamine D en vezels.

In de latere levensjaren van een vrouw wordt wijsheid uit het verleden gedeeld. Toename van buikvet, risico op hartaandoeningen, afname van botmassa en extreme hormonale veranderingen kunnen deze levensfase echter een stuk overstandiger doen lijken. Zorg ervoor dat je voldoende plantaardig voedsel, vezels, magnesium, calcium, vitamine D en vitamine K binnenkrijgt.



Een gezonde lifestyle en een uitgebalanceerd dieet zijn zeer belangrijk voor de gezondheid van onze geest en ons lichaam.

Voedingssupplementen vervangen deze twee dingen niet, maar kunnen ze wel ondersteunen.

Life 9 bevat zeventien miljard levende culturen die negen verschillende bacteriestammen vertegenwoordigen. Dit is een product dat in geen enkele routine mag ontbreken.



Super Vitamin D is geschikt voor veganisten en volledig vrij van synthetische stoffen. Dit supplement bevat 500% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D uit bronnen van natuurlijke oorsprong en plantaardige oorsprong.

Super Vitamin D is een goede bron van vitamine D en verkrijgbaar in lekkere oplosbare tabletten. Vitamine D draagt bij aan de normale werking van botten en spieren.



Super B combineert etherische nootmuskaatolie met biologisch beschikbare gechelateerde mineralen zoals mangaan, seleen en zink.

Dit supplement bevat daarnaast biotine, riboflavine en niacine om een normale energieleverende stofwisseling te ondersteunen.



MultiGreens bevat een fantastische melange van groenten, bijenpollen en hoogwaardige etherische oliën. Dit voedingssupplement is een uitstekende bron van choline. Choline is een voedingsstof die bijdraagt aan een normaal homocysteïne, lipidenmetabolisme en een normale werking van de lever.



OmegaGize³® biedt diverse voordelen en bevat drie ingrediënten: omega-3-vetzuren, vitamine D3 en co-enzym Q10. Deze ingrediënten vormen in combinatie met onze exclusieve YL-melange een voedingssupplement dat rijk is aan omega-3 en DHA. Vitamine D draagt bij aan het behoud van normale botten en een normale werking van het immuunsysteem. DHA ondersteunt het behoud van een normale hersenfunctie en een normaal gezichtsvermogen.



Master Formula is een uitgebreid dagelijks multivitamine boordevol vitaminen en mineralen. Koper, foliumzuur, ijzer, selenium, vitamine A, vitamine B6, vitamine B12, vitamine C en zink dragen bij aan de normale werking van het immuunsysteem.



ICP is een fantastisch voedingssupplement met plantaardige ingrediënten en kruiden. Dit supplement bevat psyllium, haverzemelen, lijnzaad en venkelzaad. Dit voedzame voedingssupplement wordt daarnaast ondersteund door een speciale melange van etherische oliën: anijs, dragon, gember, citroengras, venkel en rozemarijn.

ICP bevat de kracht van een verteringsmelange met protease. Dit supplement heeft dankzij de krachtige ingrediënten in de unieke formule een uitstekend voedingsprofiel.



Selfcare ziet er voor iedereen anders uit.

Het maakt niet uit hoe je aan selfcare doet. Het belangrijkste is dat deze selfcare jou en je welzijn ondersteunt, zodat je klaar kunt staan voor jezelf en anderen.

Uiteindelijk zal dit geschenk het grootste geschenk zijn dat we de wereld op elke leeftijd kunnen geven.

